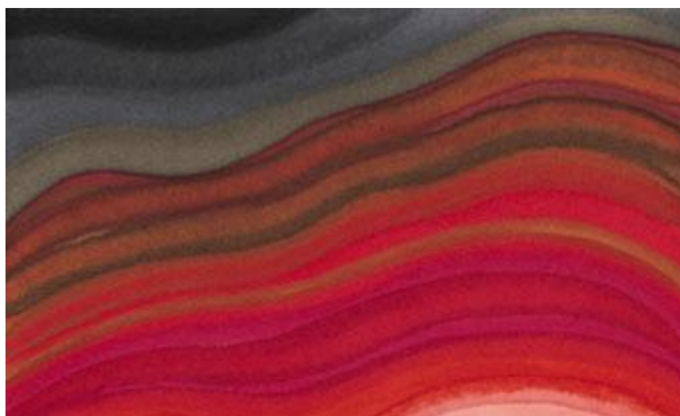
بسم الله الرحمن الرحيم

سفر خشم :

سرکوب،

تحول،

مهر



" وقتي كه خشم وجود دارد، نگاه كن، تماشا كن،

و به زودي تغييري را خواهي ديد.

لحظه اي كه آن تماشاگر وارد شود،

خشم پيشاپيش شروع كرده به خنك شدن،

حرارتش ازبين رفته است."

اشو

منتخبي از مجله ي اشو تايمز (نسخه آسيايي) سپتامبر 2000

سفر خشم : سركوب، تحول، مهر

منتخبي از مجله ي اشو تايمز (نسخه آسيايي) سپتامبر 2000

محتوا

جمع: 30 صفحه

1. خشم انرژي است

من نمي گويم كه خشم اشتباه است، مي گويم كه خشم انرژي است __ انرژي خالص، انرژي زيبا. وقتي خشم برمي خيزد، از آن هشيار باش، و معجزه را ببين كه اتفاق مي افتد.

و اگر هشيار باشي، تعجب خواهي كرد: شگفت زده خواهي شد __ شايد بزرگترين
واقعه ي غيرمنتظره در تمام زندگيت باشد ___ كه همچنانكه هشيار مي شوي،
خشم از ميان مي رود. خشم دگرگون مي شود: خشم انرژي خالص مي شود،
خشم به مهر تبديل مي شود، خشم به بخشش تبديل مي شود، خشم عشق مي شود.
و نيازي نيست كه سركوبش كني، بنابراين مسموم نخواهي شد.
و تو خشمگين نيستي، پس به كسي آسيب نمي زني.
هر دو طرف نجات يافته اند: آن ديگري، موضوع خشمت نجات يافته و
خودت نجات يافته اي.
در گذشته، يا آن ديگري بايد رنج مي برد و يا خودت.

آنچه مي گويم اين است كه نيازي نيست كسي رنج ببرد.
فقط هشيار باش، بگذار هشياري وجود داشته باشد.
خشم برخواهد خاست و توسط هشياري به مصرف مي رسد.
انسان نمي تواند با هشياري خشمگين باشد
و نمي تواند با هشياري طمعكار باشد و نمي تواند با هشياري حسود باشد.

آن كليد طلايي، هشياري awareness است.

اشو

Osho : The Book of Wisdom كتاب خرد

2. خشم را انباشته نكن

تو از يك كودك خشمگين هستي و آن كودك از تو عصباني است. به صورتش نگاه كن!
او چنان خشمگين و برافروخته است كه مي خواهد تو را بكشد!
مي گويد، "ديگر با تو حرف نخواهم زد، تمام شد!"
و لحظه اي ديگر روي زانويت نشسته و قشنگ با تو حرف مي زند. او ازياد برده است.
هرآنچه را كه در آن غضب گفته با خودش حمل نكرده است. در ذهنش باري سنگين ننشسته است.
آري، در طول آن لحظه او خشمگين بود، چيزي گفت، ولي اينك خشم رفته است و هر آنچه كه در آن لحظه گفته شده نيز رفته است. او براي ابد به آن متعهد نبوده، يك شعله ي ناگهاني بوده، يك موج.
ولي او در آنجا منجمد نشده است، موجي برخاست، ديگر نيست. او هميشه و هميشه آن را حمل نخواهد كرد.
حتي اگر هم به يادش بياوري، خواهد خنديد. خواهد گفت، "همه اش بي معني است!"
خواهد گفت، "من يادم نيست، اينطور بوده؟" خواهد گفت، " آيا واقعاً من اين را گفتم؟ غيرممكن است!"
خواهد گفت، "چطور مي توانم اين را گفته باشم؟ شايد به نظرت مي رسد!"
اين يك شعله ور شدن بود.
اين نكته بايد درك شود: انساني كه لحظه-به-لحظه زندگي مي كند، گاهي خشمگين است، گاهي شاد است، گاهي غمگين است. ولي از يك چيز مي تواني مطمئن باشي : كه او اين ها را براي هميشه حمل نمي كند. انساني كه بسيار كنترل شده باشد و اجازه نمي دهد كه عواطف در وجودش برخيزند، بسيار خطرناك است.
اگر به او توهين كني، خشمگين نخواهد شد. او نگهش مي دارد. رفته رفته چنان خشمي انباشته مي كند كه به زودي، واقعاً دست به كاري زشت خواهد زد. در شعله ور شدن لحظه اي خشم، هيچ اشكالي وجود ندارد.

اين فقط نشان مي دهد كه آن شخص زنده است. شعله ورشدن لحظه اي خشم فقط نشان مي دهد كه آن شخص نمرده است و به موقعيت پاسخ responds مي دهد __ و پاسخش اصالت دارد.

وقتي كه او احساس كند كه موقعيت طوري هست كه به خشم نياز است، خشم وجود دارد.

وقتي كه احساس كند موقعيت به خوشي نياز دارد، شاد است. او با موقعيت حركت مي كند.

او هيچ قضاوتي موافق يا مخالف ندارد. او چنان آرماني ندارد.

او اين مفهوم مشخص را ندارد كه تو نبايد خشمگين شوي و موقعيت هرچه باشد تو بايد غيرخشمگين بماني.

اگر شخص سعي كند كه هميشه در آن حالت غيرخشمگين باقي بماند، چه خواهد كرد؟ خشمش را سركوب خواهد كرد.

و گاهي آن خشم در موقعيت هايي فوران مي زند كه تقريباً ديوانه وار است، از هرگونه تناسبي عاري است.

او قادر خواهد بود كه كسي را به قتل برساند و يا خود كشي كند و يا كاري واقعاً ويرانگرانه انجام دهد __ زيرا وقتي چنان خشم زيادي رها شود، بسيار مسموم است، بسيار ويرانگر است.

معمولاً در خود خشم اشكالي نيست. درواقع، انساني كه بتواند خشمگين شود و لحظه اي بعد از ياد ببرد انسان واقعاً خوبي است. هميشه او را فردي مهربان، زنده، بامحبت و عاشق خواهي يافت. انساني كه هميشه عواطفش رانگه مي دارد و بيان نمي كند و كنترل مي كند و كنترل و كنترل، يك انسان به اصطلاح "منضبط"، هرگز انسان خوبي نيست.

او هميشه نشان مي دهد كه از تو مقدس تر است، ولي مي تواني خشم را در چشمانش ببيني. مي تواني خشم را در حركاتش ببيني__ طوري كه راه مي رود، طوري كه صحبت مي كند، طوري كه با مردم رابطه دارد ___ مي تواني آن را در صورتش ببيني. آن خشم هميشه وجود دارد، مي جوشد. او هرلحظه آماده ي تركيدن است.

اين ها قاتلين هستند، جنايتكارها، اين ها واقعاً اعمال شيطاني انجام مي دهند.

و اگر او به كنترل كردن ادامه بدهد، تمام آن كنترل او فقط نفسش را قوي تر و قوي تر مي كند.

و نفس ego بسيار خطرناك تر از خشم است. خشم پديده اي انساني است، هيچ اشكالي ندارد. در يك موقعيت ساده مي تواني برانگيخته شوي و چون زنده هستي به آن پاسخ

مي دهي. اين خشم چنين مي گويد كه تو تسليم نشده اي، مي گويد كه اين موقعيتي نيست كه تو آن را بپذيري، مي خواهي نه بگويي. اين خشم تو يك اعتراض است و هيچ اشكالي ندارد.

من با خشم مخالف نيستم، با انباشته كردن خشم مخالفم.
من با سكس مخالف نيستم، با انباشته كردن اميال جنسي مخالفم.

هر چيز كه در لحظه ي حال باشد خوب است.

هرچيزي كه از گذشته حمل شده باشد، بد است، بيمار است، بيماري است.

تائو: طريق بي طريق ، جلد دوم

Osho Tao: The Pathless Path

3. سفر خشم:

از سركوب تا اندوه ...

...از اندوه تا لذت

تو به سركوب كردن خشم ادامه مي دهي. خشم در درون تو جمع مي شود.
آنوقت جرقه اي از توهين كافي است كه آتشي عظيم را در درونت روشن كند.
اين واكنش تو مطلقاً در تناسب با آن توهين نيست.
و بارها درك مي كني كه موضوع خيلي بزرگي نبوده __ "ولي من چرا چنان خشمگين شدم؟"
گاهي حتي ديگري هم خشم تو را برنمي آنگيزد. ديگري حتي متوجه هم نبوده كه به تو توهين كرده و تو احساس توهين شدن پيدا كردي و خشمگين شدي. بايد خشم را براي مدت هاي طولاني با خودت حمل كرده باشي: سرريز شده بود!
آن خشم فقط منتظر بوده تا موقعيتي پيدا كند تا بتواني توجيه كني و مسئوليت را روي دوش ديگري بيندازي.
صبر فقط وقتي ممكن است كه تو سركوبگر نباشي. وگرنه بي صبر خواهي بود.
ببين: معمولاً، خشم بد نيست. معمولاً خشم بخشي از زندگي طبيعي است: مي آيد و مي رود.
ولي اگر آن را سركوب كني، آنوقت يك مشكل خواهد شد!
آنوقت به انباشتن آن ادامه مي دهي. آنوقت مسئله ي آمدن و رفتن نيست: خشم، خود وجودت مي شود. آنوقت چنين نيست كه گاهي خشمگين باشي،
خشمگين باقي مي ماني، در غضب باقي مي ماني و فقط منتظر مي ماني تا كسي آن را برانگيزاند. يا حتي اشاره اي به برانگيختن كافي است تا آتش بگيري و كارهايي را بكني كه بعدا خواهي گفت : "دست خودم نبود." In spite of me

اين عبارت را تحليل كن: چگونه مي تواني كاري را انجام دهي كه در اختيار خودت نباشد؟!
ولي اين عبارتي كاملاً درست است.

خشم سركوب شده يك ديوانگي موقت مي شود. اتفاقي وراي كنترل تو رخ مي دهد. اگر بازهم مي توانستي آن را كنترل كني، كنترلش مي كردي __ ولي ناگهان سرريز شده است. ناگهان آن خشم در وراي تو قرار داشت.

هيچ كاري نمي توانستي انجام دهي، احساس ناتواني كردي __ و خشم بيرون زد.

اين گونه فردي شايد عصباني نباشد، ولي در خشم حركت مي كند و در خشم زندگي مي كند!

اگر به مردم نگاه كني... كنار جاده بايست و مردم را تماشا كن... دو نوع مردم خواهي يافت: فقط به صورت هايشان نگاه كن. تمام بشريت به دو نوع مردم تقسيم شده است. يكي نوع غمگين است، كه اندوهگين به نظر مي رسد و خودش را به نوعي

مي كشاند. و ديگري نوع خشمگين است __ از خشم جوش مي زند، به هر بهانه اي آماده ي منفجر شدن است.

خشم اندوه فعال است و اندوه، خشم غيرفعال است، و اين ها دو چيز نيستند.

رفتار خودت را مشاهده كن: چه وقت خودت را غمگين مي يابي؟ فقط در مواقعي خودت را غمگين مي يابي كه نمي تواني خشمگين باشي!

رييست در اداره چيزي مي گويد و تو نمي تواني خشمگين شوي، غيراقتصادي است!

نمي تواني خشمگين شوي و بايد به لبخندزدن ادامه بدهي __ آنوقت اندوهگين مي شوي.

آن انرژي غيرفعال شده است.

به خانه مي آيي و بهانه اي كوچك از زنت به دست مي آوري، هر چيز بي ربط، و آنوقت خشمگين مي شوي.

مردم از خشم لذت مي برند و آن را عزيز مي دارند، زيرا دست كم احساس مي كنند كه كاري انجام داده اند.

در اندوه، احساس مي كني كه عملي برايت اتفاق افتاده است. تو آن بخش دريافت كننده بوده اي و منفعل. كاري با تو انجام شده و تو ناتوان بوده اي و نتوانستي واكنش نشان بدهي و نتوانستي انتقام بگيري و عكس العمل نشان بدهي.

در خشم، قدري احساس خوبي داري. پس از يك ابراز خشم بزرگ، فرد قدري احساس آسودگي مي كند... راحت مي شود.

زنده هستي. تو نيز مي تواني كارهايي انجام دهي. البته نمي تواني با رييست چنين كني، ولي با همسرت مي تواني.

آنوقت زنت منتظر مي شود تا فرزندان به خانه بيايند __ زيرا خشمگين شدن با شوهر نيز غيراقتصادي است! به نظر تمام زندگي اقتصاد است! شوهر رييس است و زن به او وابسته است و خشمگين شدن با او مخاطره آميز است.

پس زن منتظر مي شود تا بچه ها بيايند. وقتي آنان از مدرسه بازگشتند، آنوقت او مي تواند روي آن ها بپرد و آنان را كتك بزند __ به خاطر خودشان!

و بچه ها چه مي كنند؟ به اتاق خودشان مي روند، كتاب هايشان را پرت مي كنند و پاره شان مي كنند يا عروسك هايشان را مي زنند يا سگ ها را مي زنند و يا گربه ها را شكنجه مي دهند. آنان نيز بايد كاري انجام دهند!

هركسي بايد كاري بكند، وگرنه شخص غمگين مي شود!

مردمي را در خيابان مي بينيد كه بسيار اندوهگين هستند، كساني كه چنان اندوه عميقي دارند كه صورتشان تركيب خاصي پيدا كرده، مردمي هستند كه چنان ناتوان هستند، چنان در پايين ترين پله هاي نردبام گير كرده اند كه هيچكسي را پيدا نمي كنند تا با او خشمگين شوند!

اين ها مردمان غمگين هستند. در پله هاي بالاتر نردبام، مردم خشمگين را خواهي يافت.

هرچه بالاتر بروي، مردمان خشمگين تري خواهي يافت. هرچه پايين تر بيايي، مردم غمگين تري خواهي يافت.

در هندوستان، به ديدن مردمان طبقه ي پايين برو، نجس ها untouchables .

آنان غمگين هستند.

آنوقت به ديدار بالاترين طبقه يا *براهمين* ها Brahmins برو، آنان خشمگين هستند.

يك *براهمين* هميشه عصباني است، آنان براي چيزهاي بسيار جزيي از خشم ديوانه مي شوند. او از طبقه ي روحاني است!

يك نجس فقط غمگين است زيرا هيچكس از او پايين تر نيست تا بتواند خشمش را سر او خالي كند.

خشم و اندوه هردو چهره هايي از يك انرژي هستند... سركوب شده.

صبر وقتي مي آيد كه تو نه خشمگين باشي و نه اندوهگين. صبر پديده اي عظيم است.

وقتي كه نه از كسي خشمگين باشي و نه از كسي اندوهگين باشي __ اندوه و خشم هردو رفته اند، انرژي هايت جاافتاده اند، متمركز هستي و در وطن قرار داري... صبر يعني كه به وطن رسيده اي. اينك هيچ چيز تو را مختل نمي كند، هيچ چيز تو را ناراحت نمي كند.

تو در درون چنان شاد و مسرور هستي كه هر چيز ديگر بي ربط است.

كسي به تو توهين مي كند: نيازي نيست كه مورد توهين واقع شوي! تو بسيار شاد هستي.

آيا مشاهده كرده اي؟ وقتي كه شاد هستي و ديگري به تو توهين مي كند، خيلي خشمگين نمي شوي. وقتي كه ناشاد هستي، خيلي عصباني مي شوي.

اين فقط رياضيات اين روند را نشان مي دهد!!

وقتي كه ناشاد باشي، آماده ي خشمگين شدن هستي، منتظري تا خشمگين شوي.

وقتي كه شاد هستي، همان مورد چندان اهميتي ندارد.

وقتي كه انسان عميقاً مسرور باشد و از هرلحظه از زندگيش همچون هديه اي الهي لذت ببرد، چه كسي به خودش زحمت مي دهد؟ آنگاه هيچ چيز ارزشش را ندارد. تو چنان چيز باارزشي را با خود داري كه هرچيز ديگر بي ربط است.

يك انسان مذهبي انساني سركوب شده نيست، با وجودي كه تمام مردمان مذهبي كه شما ديده ايد همگي انسان هايي سركوب شده هستند.

ولي يك ذهن مذهبي، سركوب شده نيست.

يك ذهن مذهبي ذهني شاد است، وجودي مسرور است.

لطيفه اي برايتان مي گويم:

آقاي *آرمسترانگ* عادت داشت ماهي يكي دو بار با كشيش كليسايش گلف بازي كند. او مانند بيشتر ما عادت داشت كه وقتي ضربه اي مي زد و درست به هدف نمي خورد، به زمين و زمان و توپ و چمن و سوراخ توپ هرچه دلش خواست بگويد! ولي در حضور پدر *براون* اين كار برايش ممكن نبود و احساس مي كرد كه چيزي در درونش سركوب مي شود. از سوي ديگر پدر *براون* گاهي در موقعيت هاي حساس بازي چنان سرد و ساكت بود كه همين سكوت او آقاي *آرمسترانگ* را بيشتر ناراحت مي كرد!

عاقبت *آرمسترانگ* پرسيد: "پدر، بايد سوالي بكنم. وقتي كه توپ با يك تركه ي كوچك متوقف مي شود و به سوراخ نمي رود شما چگونه خودتان را كنترل مي كنيد؟"

كشيش گفت، "دوست خوب من، مسئله ي تلطيف است و من نيازي ندارم تا فرياد بكشم و فحش بدهم. البته كه اين كار در موقعيت تاثيري نخواهد داشت و فقط روح مرا آشفته خواهد كرد. بااين وجود، چون بايد كاري كنم تا حالتم تلطيف شود، من تف مي كنم."

- " تف مي كنيد؟"

كشيش گفت، "بله درست است و بگذار اين را هم برايت بگويم: جايي كه تف مي كنم، ديگر چمن سبز نمي شود!"

مردماني كه شما آنان را مذهبي مي خوانيد، عواطفشان را تلطيف sublimate كرده اند!

ولي اين يك حقه ي ذهني است و هيچ چيزي از تلطيف در آن نيست.
اين واژه اي توخالي است.
و به سبب همين تلطيف، چيزهاي زيادي براي بشريت رخ داده كه مي توانست از آن پرهيز شود.

به سبب همين تلطيف است كه هر ده سال به يك جنگ بزرگ نياز است __ زيرا مردم به سركوب ادامه مي دهند.

تمام اين كار بسيار سنگين مي شود: بايد تخليه شود.

اشو

نيروانا، آخرين كابوس

Osho: Nirvana: The Last Nightmare

4. چند تكنيك براي مشاهده ي خشم

بلرز و بيرون بريز!

اگر شروع به مشاهده كني، هيچكس نمي داند كه انرژي تو چگونه حركت خواهد كرد، ولي به نوعي اتفاق خواهد افتاد.
شايد روند افكارت را تغيير بدهد. ضربه اي بزرگ خواهد بود.

اين روش را آزمايش كن:
خشمگين هستي، وارد خشم مي شوي، ناگهان هشيار شو.
بدنت را بلرزان و تكان بده و هشيار بمان و ببين چه رخ مي دهد.
ناگهان خواهي ديد كه چيزي از دستت در رفته و ديگر خشمگين نيست.
اين خشم به نظر احمقانه مي رسد.

يا به صورت خودت سيلي بزن!
وقتي كه خشمگين مي شوي، به جاي اينكه به صورت ديگري سيلي بزني __ كه كمكي نخواهد كرد __ يك سيلي به خودت بزن. و ببين چه اتفاقي خواهد افتاد!
ناگهان، آن مكانيسمي كه مي خواست به روشي هميشگي عمل كند،
ديگر قادر به عمل كردن نيست، تو به آن ضربه اي زده اي.
اگر به صورت خودت سيلي بزني، يك آگاهي در تو برخواهد خاست، يك آگاهي كه الگوي ناخودآگاهي را خواهد شكست.

بنابراين هرگاه مي خواهي تغيير كني، به ياد بسپار كه كليدش آگاهي است.

5. چگونه خشم را متحول كنيم؟

خشم متحول شده به مهر تبديل مي شود

مكانيسم سركوب:

كنترل كردن خشم بسيار آسان است و متحول ساختن آن بسيار دشوار!
كنترل بسيار آسان است. مي تواني خشمت را كنترل كني، ولي چه مي كني؟
آن را سركوب مي كني. و وقتي چيزي را سركوب مي كني چه اتفاقي مي افتد؟
جهت حركت آن تغيير مي كند: بيرون مي رفت و تو آن را سركوب كردي،
حالا شروع مي كند به رفتن به درون __ فقط جهتش عوض مي شود.
و براي خشم خوب بود كه بيرون مي رفت، زيرا آن زهر بايد بيرون ريخته شود.
اين بد است كه خشم به درون حركت كند، زيرا تمام مكانيسم بدن ذهن تو را مسموم خواهد ساخت. و آنگاه اگر به اين كار براي مدت هاي زياد ادامه بدهي... همانگونه كه همه چنين مي كنند __ زيرا جامعه كنترل كردن را مي آموزد و نه متحول كردن را.....

جامعه مي گويد، "خودت را كنترل كن" و توسط اين كنترل كردن تمام آن عواطف منفي، عميق تر و عميق تر به ناخودآگاه پرتاب شده اند و آنوقت به يك چيز هميشگي در درونت تبديل مي شوند. آنوقت ديگر مسئله اين نيست كه گاهي خشمگين باشي و گاهي نباشي __ فقط خشمگين هستي. گاهي منفجر مي شوي و گاهي منفجر نمي شوي __ چون بهانه اي وجود ندارد، يا كه بايد بهانه اي پيدا كني.

و به ياد بسپار: مي تواني در همه جا بهانه را پيدا كني!
تو خشمگين هستي. چون خشم فراواني را سركوب كرده اي، ديگر لحظاتي وجود ندارند كه تو خشمگين نباشي. فوقش اين است كه گاهي كمتر خشمگين هستي و گاهي بيشتر.
تمام وجودت با آن سركوب مسموم شده است.
تو با خشم غذا مي خوري __ و وقتي انساني بدون خشم غذا مي خورد، آن غذاخوردن كيفيتي ديگر دارد . تماشاكردن او زيباست، زيرا بدون خشونت غذا مي خورد. شايد گوشت بخورد، ولي بدون خشونت مي خورد.

شايد تو فقط سبزيجات و ميوه جات بخوري، ولي اگر خشم سركوب شده داشته باشي، با خشونت غذا مي خوري.

ناخن ها و دندان ها: منافذ طبيعي خروج خشم:

فقط با غذاخوردن، دندان هايت و دهانت خشم را تخليه مي كنند.
تو غذا را چنان خرد مي كني كه گويي دشمن است.
و به ياد بسپار: حيوانات هرگاه خشمگين باشند، چه مي كنند؟ فقط دو كار ممكن است __ آنان اسلحه و بمب اتمي ندارند، چه مي توانند بكنند؟ آنان يا با ناخن هايشان و يا با دندان هايشان با تو خواهند جنگيد.
اين ها اسلحه هاي طبيعي بدن هستند __ ناخن ها و دندان ها. با ناخن كاري كردن بسيار دشوار است زيرا مردم خواهند گفت، "آيا حيوان شده اي؟" پس تنها چيزي كه باقي مي ماند كه توسط آن مي تواني به آساني خشم يا خشونت خودت را بيان كني، دهان است __ و از آن هم نمي تواني براي گازگرفتن ديگري استفاده كني!
تو با خشونت غذا مي خوري، گويي كه غذا دشمن است. و به ياد داشته باش: وقتي كه غذا دشمن باشد، واقعاً تو را تغذيه نمي كند، فقط هرآنچه را كه در تو بيمار است تغذيه خواهد كرد.
مردمي كه خشم عميق سركوب شده دارند بيشتر غذا مي خورند، آنان به جمع آوري چربي غيرلازم ادامه مي دهند.
و آيا مشاهده كرده ايد كه مردمان چاق تقريباً هميشه لبخند مي زنند؟! بي جهت، حتي وقتي هم كه علتي نباشد، مردمان چاق بازهم به لبخند زدن ادامه مي دهند. چرا؟
اين صورتشان است، نقابشان است: آنان چنان از خشم و از خشونت خودشان مي ترسند كه مجبور هستند پيوسته چهره اي خندان از خود نشان بدهند __ و آنگاه به خوردن بيشتر ادامه مي دهند.
بيشتر خوردن يعني خشونت، خشم.
و آنگاه اين در تمام جنبه هاي زندگي تو حركت خواهد كرد: عشقبازي مي كني، ولي اين بيشتر شبيه خشونت خواهد بود تا عشقبازي، تهاجم زيادي در آن خواهد بود. چون شما هرگز همديگر را در حال عشقبازي نديده ايد، نمي دانيد چه اتفاقي مي افتد و نمي توانيد بدانيد كه چه اتفاقي مي افتد، زيرا تقريباً هميشه در تهاجم هستيد.

براي همين است كه انزال عميق در عشقبازي غيرممكن مي شود __ زيرا در عمق درون چنان مي ترسي كه اگر كنترل را برداري و تماماً وارد عشقبازي شوي، شايد معشوق يا همسرت را به قتل برساني، يا زن شايد شوهر يا معشوقش را به قتل برساند.

تو از خشم خودت بسيار مي ترسي!

باردیگر كه معاشقه مي كني، تماشا كن: همان اعمالي را انجام مي دهي كه وقتي حالت تهاجمي داري انجام مي دهي.

صورتت را ببين. آينه اي در كنار داشته باش تا ببيني چه اتفاقي در صورتت مي افتد!

تمام اختلال هايي كه در وقت خشم و تهاجم در صورت روي مي دهد در آنجا خواهي ديد.

در حال غذاخوردن خشمگين مي شوي: كسي را در وقت غذا خوردن ببين. كسي را در وقت عشقبازي ببين __ خشم چنان عميق فرو رفته كه حتي عشق، فعاليتي كه تماماً مخالف با خشم است نيز مسموم گشته است.

غذا خوردن__ كه عملي مطلقاً خنثي است، حتي اين نيز مسموم شده است!

و آنوقت فقط در را باز مي كني و خشم وجود دارد، كتابي را روي ميز قرار مي دهي و خشم وجود دارد، كفش هايت را در مي آوري و خشم وجود دارد و با كسي دست مي دهي و خشم وجود دارد __ زيرا اينك تو خود، خشم شخصيت يافته گشته اي!

توسط سركوب، ذهن شكاف برمي دارد.آن بخشي كه مي پذيري خودآگاه مي شود و آن بخشي كه انكار مي كني، ناخودآگاه مي شود. اين تقسيم بندي طبيعي نيست، به سبب سركوب رخ مي دهد.

و تو تمام آن زباله هايي را كه جامعه مردود مي داند در آن بخش ناخودآگاه پرتاب مي كني.

ولي به ياد داشته باش، هرآنچه را كه در آنجا پرتاب كني، بيشتر و بيشتر بخشي از وجودت مي شود: وارد دست هايت مي شود، وارد استخوان هايت مي شود، وارد خونت مي شود، وارد ضربان قلبت مي شود.

اينك روان شناس ها مي گويند كه تقريباً هشتاد درصد بيماري ها توسط عواطف سركوب شده ايجاد مي شوند: حمله ها و سكته هاي قلبي به سبب خشم فراوان است كه در قلب سركوب شده، نفرت چنان زياد بوده كه قلب را مسموم ساخته است.

چرا؟ چرا انسان زياد سركوب مي كند و ناسالم مي شود؟

زيرا جامعه به تو كنترل كردن را آموخته است، نه متحول كردن را

و راه متحول كردن خشم كاملاً متفاوت است. درست نقطه ي مقابل آن است.

نخست: در كنترل كردن، تو سركوب مي كني. در متحول كردن، تو بيان مي كني.

ولي نيازي نيست خشمت را بر سر ديگري خالي كني، زيرا در اينجا، "آن شخص ديگر" بي ربط است.

بار ديگر كه خشمگين شدي برو و هفت بار دور خانه بدو و پس از آن زير درختي بنشين و تماشا كن كه آن خشم كجا رفته است؟!
تو خشم را سركوب نكرده اي، آن را كنترل نكرده اي، آن را روي كسي تخليه نكرده اي __ زيرا اگر آن خشم را بر سر كسي خالي كني، زنجيره اي ايجاد خواهد شد، زيرا آن ديگري هم به اندازه ي تو احمق است و همچون تو ناآگاه است!
اگر خشمت را روي ديگري خالي كني، و ديگري شخص هوشمندي باشد، اشكالي وجود نخواهد داشت: او به تو كمك مي كند تا خالي شوي و آن را از طريق يك تخليه بيرون بريزي. ولي آن ديگري نيز مانند خودت جاهل است __ اگر خشمت را بر سر او بريزي، واكنش نشان خواهد داد. او خشم بيشتري روي تو خواهد ريخت، او درست مانند خودت سركوب شده است.
آنگاه زنجيره اي به وجود مي آيد: او روي تو خالي مي كند و تو روي او خالي مي كني و هر دو با هم دشمن مي شويد.
خشمت را بر سر هيچكس خالي نكن. درست مانند اين است كه بخواهي استفراغ كني: نمي روي روي كسي استفراغ كني.
خشم نيز به يك استفراغ نياز دارد. به دستشويي مي روي و در آنجا قي مي كني.
اين كار تمام بدن را پاكسازي مي كند __ اگر استفراغ را سركوب كني، خطرناك خواهد بود. و وقتي كه استفراغ كني، حالت خوب مي شود، سبكبار مي شوي، احساس تازگي و سلامتي مي كني. غذايي كه خورده بودي اشكالي داشت و بدن آن را رد كرد. آن را به بدن تحميل نكن.
خشم فقط يك استفراغ ذهني است. چيزي را كه به درون فرستاده اي اشكالي داشته و تمام وجود رواني مايل است آن را به بيرون پرتاب كند، ولي نيازي نيست آن را روي ديگري تخليه كني.
چون مردم آن را بر ديگران خالي مي كنند، جامعه به تو مي گويد كه آن را كنترل كني.

بيانش كن، كنترلش نكن:

نيازي نيست كه خشمت را روي ديگري بريزي. مي تواني به حمام بروي ، مي تواني براي يك پياده روي طولاني بروي.

اين يعني كه چيزي در درون هست كه نياز به يك حركت سريع دارد تا بتواند تخليه شود. با قدري دويدن احساس خواهي كرد كه تخليه شده است، يا اينكه بالشي را بردار و آن را بزن، با آن بالش بجنگ و آن را گاز بگير تا دندان ها و دست هايت آسوده شوند. پس از پنج دقيقه تخليه سازي catharsis، احساس سبكباري خواهي كرد و زماني كه اين را دانستي، ديگر خشمت را بر سر هيچكس خالي نخواهي كرد، زيرا اين حماقت مطلق است.

بنابراين نخستين نكته در تحول خشم اين است كه آن را بيان كني، ولي نه روي كسي، زيرا اگر آن را روي كسي بيان كني، نمي تواني تماماً آن را بيان كني. شايد بخواهي او را بكشي، ولي اين ممكن نيست. شايد بخواهي گاز بگيري، ولي اين هم ممكن نيست.

ولي مي تواني با يك بالش چنين كني. بالش يعني موجودي كه به اشراق رسيده است!

يك بالش روشن ضمير است، يك بوداست! بالش واكنش نشان نخواهد داد، بالش به هيچ دادگاهي شكايت نخواهد كرد و بالش هيچ دشمني با تو نخواهد كرد و از تو انتقام نخواهد گرفت. بالش خوشحال خواهد بود و به تو خواهد خنديد.

هشيار باش:

دومين نكته اي كه بهتر است به ياد داشته باشي اين است:هشيار باش.

در كنترل كردن، نياز به هيچ هشياري نيست: فقط به طور مكانيكي آن را انجام مي دهي، مانند يك آدم آهني. خشم مي آيد و مكانيسمي براي آن وجود دارد __ ناگهان تمام وجودت باريك و بسته مي شود.

جامعه هرگز به تو نمي آموزد كه هشيار باشي، زيرا هرگاه شخصي هشيار است، كاملاً باز و گشوده است.

اين بخشي از هشياربودن است. شخص باز است و اگر باز باشي و بخواهي چيزي را سركوب كني، در تناقض است و شايد خشمت بيرون بزند. جامعه مي آموزد كه چگونه خودت را ببندي، چگونه خودت را به غاري تبديل كني __ حتي به يك روزنه ي كوچك نيز اجازه نده تا چيزي از آن بيرون بزند.

ولي به ياد داشته باش: وقتي هيچ چيز بيرون نرود، هيچ چيز نيز به دورن نمي آيد!

وقتي خشم نتواند بيرون برود، تو بسته هستي. اگر سنگي زيبا را لمس كني، هيچ چيز به درون نخواهد رفت. اگر به گلي زيبا نگاه كني، هيچ چيز به درون نخواهد رفت: چشمانت بي

جان و بسته هستند. كسي را مي بوسي ___ هيچ چيز به دورن نمي رود،
زيرا تو بسته هستي. يك زندگي غيرحساس را زندگي مي كني.
حساسيت همراه با هشياري رشد مي كند. باكنترل كردن، تو گنگ و بي جان مي شوي ___ اين بخشي از مكانيسم كنترل كردن است. اگر گنگ و مرده باشي، آنگاه هيچ چيز بر تو تاثير نخواهد داشت، گويي كه بدنت يك برج دفاعي شده است.
هيچ چيز تو را متاثر نخواهد كرد، نه توهين و نه عشق.
ولي اين كنترل هزينه اي گزاف دارد، يك هزينه ي بي جهت. آنگاه تمام تلاش زندگي ات مي شود: چگونه خودت را كنترل كني. و آنوقت مي ميري! تمام آن تلاش براي
كنترل كردن، تمام انرژي تو را مي گيرد و آنوقت به سادگي مي ميري.
و زندگي چيزي گنگ و بي جان مي شود، به نوعي حملش مي كني.
جامعه به تو كنترل و سرزنش كردن را آموخته است، زيرا يك كودك فقط وقتي كنترل مي كند كه احساس كند چيزي مورد سرزنش است. " خشم بد است، سكس بد است..." هرآنچه بايد كنترل شود بايد براي يك كودك همچون يك گناه جلوه كند، بايد اهريمني
به نظر بيايد...
خشم زنده ترين پديده است، يك نيروي محافظت كننده است. اگر يك كودك ابداًنتواند خشمگين شود، قادر به بقا نخواهد بود.
بايد در لحظاتي مشخص خشمگين شوي. كودك بايد وجود خودش را نشان بدهد، بايد در مواقعي به وجود خويش تكيه كند، وگرنه ستون فقراتي نخواهد داشت.
خشم زيباست، سكس زيباست. ولي چيزهاي زيبا مي توانند زشت شوند. اين به تو بستگي دارد: اگر آن ها را سرزنش كني، آنوقت زشت مي شوند، اگر آن را دگرگون سازي،
الهي خواهند شد.
خشم دگرگون شده به مهر و محبت تبديل مي شود ___ زيرا اين همان انرژي است.
يك *بودا* مهربان است.
اين مهرباني از كجا آمده است؟ اين همان انرژي است كه در خشم حركت مي كرد و همان انرژي به مهر تبديل گشته است. عشق از كجا مي آيد؟
يك *بودا* عشق مي ورزد: يك *مسيح* خود عشق است.
همان انرژي كه در سكس مصرف مي شد، اينك به عشق تبديل شده است.
پس به ياد داشته باش: اگر پديده اي طبيعي را محكوم كني، مسموم مي شود، نابودت مي كند، ويرانگر و كشنده مي شود.

اگر آن را متحول كني،، الهي مي شود، نيروي خدايي مي شود، يك مي باقي elixir مي شود و توسط آن مي، به جاودانگي خواهي رسيد و موجودي فناناپذير خواهي شد.

ولي به تحول نياز است.
در متحول كردن تو هرگز كنترل نمي كني، فقط بيشتر هشيار مي شوي. خشم در حال رخ دادن است: بايد هشيار باشي كه خشم در حال وقوع است ___ آن را تماشا كن! اين پديده اي زيباست ___ انرژي در درونت حركت كرده و تو داغ شده اي!
مانند نيروي برق نهفته در ابرهاست. مردم هميشه از آذرخش مي ترسيدند. در گذشته، وقتي كه مردم نادان بودند مي پنداشتند كه اين آذرخش به اين سبب است كه خدا خشمگين شده است، تهديد مي كند و سعي دارد تنبيه كند ___ توليد ترس مي كردند تا مردم به عبادت بپردازند تا مردم احساس كنند كه خدا هست و تنبيه شان خواهد كرد!
ولي اينك ما آن خدا را خانگي كرده ايم! اينك آن خدا در پنكه و در تهويه مطبوع و در يخچال و هركجا كه نياز داشته باشي به جريان افتاده است. اين خدا به شما خدمت مي كند. آن خدا يك نيروي خانگي شده است، ديگر خشمگين نيست و ديگر تهديد نمي كند.
توسط علم، يك نيروي بيروني به يك دوست تبديل گشته است.
همين نيزتوسط دين براي نيروهاي دروني صدق مي كند. خشم درست مانند نيروي برق در درون تو است، نمي داني با آن چه بكني. يا ديگري را با آن مي كشي و يا خودت را! جامعه مي گويد كه اگر خودت را بكشي، اشكالي ندارد، به خودت مربوط است، ولي نبايد كس ديگري را بكشي. بنابراين يا تهاجمي مي شوي و يا سركوبگر.
دين مي گويد كه هر دو خطاست: نكته ي اساسي كه مورد نياز است هشيار شدن است و شناختن اين انرژي اسرار آميز يعني خشم: اين نيروي برق دروني. خشم برق است زيرا تو داغ مي شوي، وقتي خشمگين مي شوي درجه حرارتت بالا مي رود و نمي تواني خنكي يك *بودا* را درك كني، زيرا وقتي كه خشم به مهر تبديل مي شود، همه چيز خنك مي شود.
يك خنكاي ژرف رخ مي دهد. *بودا* هرگز داغ نيست، هميشه خنك است، متمركز است، زيرا او مي داند كه با اين برق درون چه كند. برق، داغ است ___ منبع تهويه ي مطبوع مي شود. خشم داغ است ___ منبع مهر مي گردد.
مهر يك تهويه ي مطبوع دروني است. ناگهان همه چيز خنك و زيباست و هيچ چيز نمي تواند تو را آشفته سازد و تمام جهان هستي برايت يك دوست شده است.
اينك ديگر دشمناني وجود ندارند... زيرا وقتي كه از چشمان خشم مي نگري،

ديگري دشمن مي نمايد. وقتي از چشمان مهرباني نگاه كني، همه دوست هستند، همسايه اند.
وقتي كه عاشق باشي، خداوند در همه جا هست. وقتي نفرت داشته باشي، همه جا اهريمن خواهي يافت. اين ديدگاه تو است كه بر واقعيت تابيده است.
هشياري مورد نياز است، نه سرزنش كردن __ و توسط هشياري، تحول به طور خودانگيخته رخ خواهد داد.
اگر از خشم خودت هشيار باشي، ادراك در تو رسوخ خواهد كرد.
فقط مشاهده كردن، بدون داوري، بدون خوب و بد كردن، فقط تماشاي آسمان درون خودت كافي است.

مراقبه

رعد و برق زده است، خشمگين هستي، داغ شده اي، تمام سيستم اعصاب مي لرزد و تكان مي خورد و در تمام بدن يك آشوب احساس مي كني __ لحظه اي زيباست!
زيرا وقتي انرژي در حال عملكردن است مي تواني به آساني آن را مشاهده كني، وقتي كه عمل نكند، نمي تواني آن را مشاهده كني.
چشمانت را ببند و روي آن مراقبه كن. نجنگ، فقط آنچه را كه رخ داده نگاه كن __ تمام آسمان پر از آذرخش شده است، برق زيادي جمع شده است، بسيار زيباست __ فقط روي زمين دراز بكش و به آسمان نگاه كن و مشاهده كن.
آنوقت همين كار را در درون انجام بده.
ابرها وجود دارند، زيرا بدون ابر هيچ آذرخشي ممكن نيست __ ابرهاي تيره وجود دارند، افكار.
كسي به تو توهين كرده است، كسي تو را مسخره كرده است، كسي چيزي به تو گفته است....
ابرهاي زياد، ابرهاي تيره در آسمان درون و آذرخش هاي بسيار. تماشا كن!
منظره اي زيباست __ وحشتناك نيز هست، زيرا تو درك نمي كني. اسرارآميز است و اگر آن راز درك نشود، وحشتناك خواهد بود، از آن خواهي ترسيد.
و هرگاه رازي درك شود، يك بركت مي شود، يك هديه، زيرا اينك كليد را داري و با داشتن كليد، تو ارباب هستي.
كنترل نمي كني، وقتي كه هشيار هستي، فقط يك ارباب مي شوي. و هرچه بيشتر هشيار شوي، بيشتر به دورن رسوخ مي كني، زيرا هشياري يك حركت به درون است، هميشه به دورن جاري است، هرچه هشيارتر باشي، بيشتر در درون هستي.

اگر تماماً هشيار باشي، كاملاً در درون هستي. اگر كمتر هشيار باشي، بيشتر در بيرون هستي، ناخودآگاه تر هستي __ كاملاً بيرون از خانه هستي و در بيرون سرگرداني.
ناخودآگاهي يعني پرسه زدن در بيرون از خود. خودآگاهي يعني عميق تر رفتن در وجود خود.
پس نگاه كن. و وقتي كه خشم وجود نداشته باشد، نگاه كردن دشوار خواهد بود:
به چه چيز نگاه كني؟
آسمان بسيار پهناور است و تو قادر نيستي به تهيا نگاه كني. وقتي كه خشم وجود دارد، نگاه كن، مشاهده كن و به زودي تغييري را خواهي ديد. لحظه اي كه مشاهده گر وارد شود، خشم شروع مي كند به خنك شدن، حرارت ازبين رفته است.
آنگاه مي تواني بفهمي كه آن حرارت را تو به آن داده اي، هويت گرفتن تو با خشم است كه آن را داغ مي كند و لحظه اي كه احساس مي كني داغ نيست، ترس ازبين رفته است و تو ديگر با آن هويت نداري، با آن فرق داري و با آن فاصله داري.
آذرخش وجود دارد، در اطرافت هست، ولي تو آن نيستي. يك بلندي احساس مي كني. تو يك تماشاگر بر روي آن بلندي هستي: در اعماق دره، رعد و برق بسيار وجود دارد...

فاصله بيشتر و بيشتر مي شود و لحظه اي فراخواهد رسيد كه ناگهان ديگرابداً با آن متصل نيستي. آن هويت گرفتن گسسته شده است.

و لحظه اي كه آن هويت گسسته شود، آنگاه بي درنگ تمام آن روند داغ به روندي خنك تبديل مي شود __ خشم به مهر تبديل مي شود.

اشو

و گل ها باريدند

Osho : And the Flowers Showered

6. سکس و خشم

اگر بخواهي بجنگي بايد براي چند روز به خودت گرسنگي جنسي بدهي.
مي تواني از محمدعلي يا ديگر مشت زن ها بپرسي:
پيش از جنگيدن، آنان بايد چند روزي روابط جنسي نداشته باشند.
اين يك بايد است!

اگر سكس را سركوب كني، خشمگين خواهي شد: تمام آن انرژي كه مي رفت تا به سكس تبديل شود، به خشم تبديل مي شود.

و بهتر است كه ميل جنسي داشته باشي تا اينكه خشمگين باشي. در سكس، دست كم چيزي از عشق يافت مي شود، در خشم فقط خشونت خالص وجود دارد و نه هيچ چيز ديگر.

اگر سكس سركوب شود، شخص خشن مي شود ــــ يا نسبت به ديگران خشن مي شود و يا نسبت به خودش.

اين ها دو امكان هستند: او يا ديگر-آزار مي شود و سايرين را شكنجه مي دهد و يا كه خود-آزار مي شود و خودش را عذاب مي دهد. ولي شكنجه وجود خواهد داشت.

آيا مي دانيد كه در طول قرون به سربازان اجازه نداده اند تا رابطه ي جنسي داشته باشند؟ چرا؟

زيرا اگر سربازان مجاز به داشتن رابطه ي جنسي باشند، خشم كافي و خشونت كافي در آنان انباشته نخواهد شد. رابطه ي جنسي آنان تخليه مي گردد و آنان نرم مي شوند

و يك انسان نرم قادر به جنگيدن نيست. اگر سرباز گرسنگي جنسي كشيده باشد،

حتماً بهتر خواهد جنگيد. در واقع، خشونت او جانشيني براي نيروي جنسي او خواهد بود.

و بازهم *زيگموند فرويد* درست مي گويد كه تمام اسلحه هاي ما چيزي جز نماد آلت جنسي مردانه نيستند: شمشير، خنجر، چاقو ــــ آنان چيزي جز نماد آلت جنسي مردانه نيستند.

آن سرباز مجاز نبوده تا وارد بدن يك زن شود. اينك او ديوانه ي وارد شدن است

و مي تواند هركاري بكند. اينك يك خواسته ي بزرگ منحرف شده تمام وجودش را تسخير كرده است. جنسيت سركوب شده. اينك مي خواهد از طريق يك شمشير يا خنجر وارد بدن ديگري شود.

در طول اعصار، هر سرباز وادار شده است تا نيروي جنسي خودش را سركوب كند.

در اين قرن ما شاهد يك چيز بوده ايم. سربازان آمريكايي مجهزترين سربازان دنيا هستند __
آنان از نظر علمي و فن آوري مجهزترين سربازان دنيا هستند، ولي آنان اثبات كردند كه از
هر سرباز ديگري ضعيف تر هستند.
در *ويتنام*، كشوري فقير، آنان سال هاي سال تلاش كردند و مجبور شدند شكست را بپذيرند.
چرا؟ براي نخستين بار در تاريخ، سرباز آمريكايي از نظر جنسي ارضا شده است __
مشكل اينجاست!
او نخستين سرباز تاريخ است كه از نظر جنسي ارضا شده است و گرسنگي جنسي نكشيده است.
نمي تواند برنده شود. كشوري فقير و كوچك چون ويتنام.
اين يك معجزه است. اگر روانشناسي نداني، اين يك معجزه است: با تمام آن تكنولوژي،
با تمام آن علم پيشرفته، با تمام آن قدرت، سرباز آمريكايي نتوانست هيچ كاري انجام دهد.
ولي اين تازه نيست، حقيقتي باستاني است. تمام تاريخ هند آن را اثبات مي كند.
هندوستان كشوري بزرگ است، يكي از بزرگترين، فقط بعد از چين قرار دارد.
دومين كشور بزرگ دنياست و بارها و بارها توسط كشورهاي كوچك فتح شد: ترك ها،
مغول ها، يوناني ها... هركسي آمد و اين كشور بزرگ بي درنگ شكست خورد و فتح شد.
دليلش چه بود؟ و آن مردمي كه براي فتح هند آمدند، مردماني فقير و گرسنه بودند.
تحليل من از تاريخ هند اين است كه در گذشته، هند كشوري نبود كه از نظر جنسي سركوب شده
باشد. آن اوقات روزگاراني بودند كه معابدي چون *خاجو راهو*Khajuraho، *كنارك* Konarak
و *پوري* Puri ساخته شده بودند __ هند از نظر جنسي سركوب نشده بود. باوجود بودن چند
"روح بزرگ"، بخش اعظم كشور از نظر جنسي ارضا شده بودند، در مردم كيفيتي از نرمي و
عشق و وقار وجود داشت. براي هند جنگيدن مشكل بود. براي چه؟
فقط به خودت فكر كن: اگر بخواهي بجنگي بايد براي چند روز به خودت گرسنگي جنسي بدهي.
مي تواني از محمد*علي* يا ديگر مشت زن ها بپرسي: پيش از جنگيدن، آنان بايد چند روزي
روابط جنسي نداشته باشند. اين يك بايد است!
مي تواني از مسابقه دهندگان *المپيك* بپرسي: پيش از اينكه در مسابقات *المپيك* شركت كنند، براي
چند روز به خودشان گرسنگي جنسي مي دهند. اين كار نيرو و خشونتي زياد به آنان مي دهد __
تو را قادر به جنگيدن مي كند. سريع تر مي دوي، سريع تر حمله مي كني، زيرا انرژي در
درونت جوش مي زند. براي همين است كه سرباز ها را سركوب
كرده اند. فقط كافي است كه سربازان ارتش هاي دنيا از نظر جنسي ارضا باشند و خواهي ديد كه
صلح برقرار خواهد بود.

اگر فقط به مردم اجازه بدهي كه از نظر جنسي ارضا شوند، خشم و آزردگي و جنگ كمتري وجود خواهد داشت.

و به ياد بسپار: سكس مي تواند متحول شود، زيرا كه يك انرژي طبيعي است. خشم چنان طبيعي نيست، يك گام از طبيعت دورتر است. اينك تغييردادن خشم دشوار است. نخست خشم بايد به سكس تبديل شود. تنها در اين موقع است كه مي توان كاري انجام داد ___
كار من در اينجا همين است. و براي همين است كه در سراسر دنيا مورد سرزنش و محكوميت قرار دارم.

من سعي دارم خشم شما را به نيروي جنسي تبديل كنم __ نخست اين كار بايد انجام شود. راه تغيير دروني همين است.
نخست تمام انحرافات شما بايد ازبين برود و شما بايد انسان هايي طبيعي شويد.
دقيق تر بگويم : نخست بايد يك حيوان طبيعي بشوي. و تنها آنوقت است كه مي تواني الهي شوي.

حيوانيت مي تواند به الوهيت تبديل شود. ولي مشكل اين است كه حيوانيت شما نيز بسيار منحرف شده است و حيوان درون شما سالم نيست __ بيمار گشته است.

نخست اين بيماري است كه بايد متحول شود و تغيير كند.
خشم را تغيير بده!

اشو

ماهي درون آب تشنه نيست

Osho, The Fish in the Sea is Not Thirsty

7. به جنگ جهاني نياز داريم!

پس از هر ده سال يك جنگ بزرگ جهاني مورد نياز است. كمتر از اين كفايت نمي كند!
زيرا به انسان آموخته شده تا تمام عواطف خودش را تلطيف كند __
سكس را سركوب كند، خشم را سركوب كند، بي رحمي را سركوب كند،
همه چيز را سركوب كند و سعي كند لبخند بزند،
سعي كند نقابي بزند و شخصيتي كاذب داشته باشد.

آيا ديده اي؟ هرگاه جنگي باشد، مردم خيلي خوشحال به نظر مي رسند، از زندگي به ارتعاش در مي آيند، گنگ بودنشان ازبين مي رود. و اينك مي توانند به آن كشور ديگر چيزهايي نسبت بدهند كه تاكنون از آن گفتن آن پرهيز مي كردند. آن كشور ديگر شيطان مي شود، دشمن خدا مي شود، آن كشور ديگر، خود تجلي اهريمن مي شود!

و آن كشور ديگر بايد نابود شود، كاملاً بايد ريشه كن شود.

اينك ويرانگري مجاز است __ نه تنها مجاز است، بلكه قابل تحسين است!

خشونت مجاز است و نه تنها مجاز است، بلكه قابل تقدير است. مردم مجاز هستند تا هرآنچه را كه قبلاً مجاز نبوده انجام دهند __ خشم، نفرت، حسادت، خشونت، غرايز ويرانگرانه... همه چيز مجاز است. مردم احساس خيلي خوبي دارند.

پس از هر ده سال يك جنگ بزرگ مورد نياز است، كمتر از اين كفايت نمي كند! زيرا به انسان ياد داده شده كه عواطفش را تلطيف كند sublimate __ سكس را سركوب كند، خشم را سركوب كند، بي رحمي را سركوب كند، همه چيز را سركوب كند و سعي كند لبخند بزند، سعي كند نقاب بزند، شخصيتي كاذب داشته باشد.

در عمق وجود روي يك آتشفشان نشسته اي و در ظاهر لبخند مي زني.

آن لبخند، دروغين و نقاشي شده است. هيچكس فريب آن را نمي خورد، ولي تو به اين فكر ادامه مي دهي كه مشغول تلطيف عواطف هستي.

هيچ چيزي تلطيف نشده است.

ادراك متحول مي سازد، تلطيف نمي كند. اگر درك كني، خشم ازبين مي رود و همان انرژي به مهر تبديل مي شود.

نه اينكه تو تلطيف كرده باشي: خشم به سادگي ناپديد مي شود، و آن انرژي كه در خشم مصرف مي شد، رها شده و به مهر بدل مي شود. وقتي كه نفرت را درك كردي، نفرت ناپديد مي شود و همان انرژي به عشق بدل مي شود.

عشق با نفرت مخالف نيست. عشق، نبود نفرت است.

مردمان مذهبي به شرطي كردن تو ادامه مي دهند: " دشمنت را دوست بدار."

آنان مدام به تو مي گويند كه هرگاه احساس نفرت داشتي، آن را سركوب كن و عشق را نشان بده.

من نمي توانم اين را به شما بگويم. من خواهم گفت، " هرگاه احساس نفرت داشتي، هشيار شو".نيازي نيست كه دشمنانت را دوست بداري. تو حتي خودت را هم دوست نداشته اي، چگونه مي تواني دشمنانت را دوست بداري؟ تو حتي عاشق دوستانت نبوده اي، چگونه مي تواني عاشق دشمنانت باشي؟!

نخست خودت را دوست بدار، دوستانت را دوست بدار، آنگاه مي تواني بيگانگان را دوست بداري و آنوقت مي تواني دشمنانت را دوست بداري.

مانند اين است كه سنگي كوچك را در درياچه اي ساكت بيندازي ___ موج هاي كوچكي ايجاد مي شوند و آنوقت آن امواج تا كناره هاي درياچه منتشر مي شوند. نخست بايد عاشق خودت باشي، آنوقت مي تواني عاشق جمع كوچك دوستانت باشي، آنوقت دايره ي بزرگتر بيگانگان و سپس، دشمنان.

چنين نيست كه بايد عشق را بر دشمنان تحميل كني. وگرنه به طريقي ديگر انتقام خواهي كشيد. شايد فحش ندهي، ولي تف خواهي كرد ___ و آنوقت هركجا كه تف كني، چمن ديگر در آنجا سبز نخواهد شد!

و آنوقت تو "تلطيف" مي كني و مفهوم جهنم را براي دشمنان مي آفريني.

در اينجا نمي تواني برايشان جهنم برپا كني، آنوقت در جايي در زيرزمين برايشان جهنم مي سازي، جايي كه بايد در آتش افكنده شوند، داخل روغن داغ بسوزند و به انواع مختلف شكنجه شوند!

فقط ببين: مسيحيان، هندوها و محمديان را ببين كه چه نوع جهنم آفريده اند! اگر داستان هايشان را در مورد جهنم بخواني، نمي تواني آن ها را بهتر كني. آنان آخرين چيز را انجام داده اند، تصورات مردم-آزارانه به اوج خودش رسيده است!

اگر سركوب كني، به هر نوع ديگر انتقام خواهي گرفت تمام اين به اصطلاح قديسان شما به اين اميدواري ادامه مي دهند كه دشمنانشان در جايي در جهنم گرفتار و شكنجه شوند. اميدشان همين است!

و آنان در اينجا عشق را به نمايش مي گذارند! آن عشق قلابي است. آن عشق ناتوان است.

من به شما تلطيف كردن را نمي آموزم. من فقط يك چيز را به شما آموزش مي دهم:
بگذار ادراك تنها قانون باشد.
خشم را درك كن، خشم را تماشا كن، از خشم هشيار شو.
هيچ كاري نكن: فقط بگذار پيش رويت باشد. عميقاً به آن نگاه كن.

و ناگهان خواهي ديد كه فقط با نگاه كردن به آن، يك دگرگوني شروع مي كند
به واقع شدن.
فقط با نظاره كردن، خشم شروع مي كند به بدل شدن به مهر.

كليد در اينجاست:
هيچ كاري نبايد انجام شود __ فقط همان هشياري همه كار برايت خواهد كرد.

اشو

نيروانا، آخرين كابوس

Osho, Nirvana, the Last Nightmare

8. پذيرش خشم

روزي مريدي نزد مرشد ذن، بانكي Bankei رفت و گفت :

"مرشد، من خيلي تندخو هستم. چگونه درمانش كنم؟"

و بانكي گفت، "به نظر جالب مي آيد، تندخويي ات را نشان بده."

شاگرد گفت، " هم اكنون آن را ندارم، پس نمي توانم آن را نشان بدهم."

بانكي گفت، خوب، پس وقتي كه آن را داشتي بياورش نزد من."

شاگرد اعتراض كرد، " غيرمنتظره رخ مي دهد

و پيش از اينكه آن را نزد تو بياورم، از دست مي رود."

بانكي گفت، " دراينصورت، نمي تواند بخشي از ذات طبيعي تو باشد.

اگر بود، هر لحظه مي توانستي آن را به من نشان بدهي.

وقتي كه زاده شدي آن را نداشتي، بايد از بيرون وارد شده باشد.

توصيه مي كنم كه هروقت وارد وجودت شد،

خودت را با يك چوب آنقدر بزن تا آن تندخويي نتواند آن را تحمل كند و فرار كند."

حتي وقتي كه تنها هستي، خشم وجود دارد.

وقتي كه عصباني هم نيستي، عصبانيت هنوز هم وجود دارد، زيرا خشم انرژي تو است، بخشي از تو است.

چنين نيست كه گاهي مشتعل شود و سپس خاموش شود. نه!

اگر هميشه وجود نداشته باشد، نمي تواند شعله ور شود. مي تواني اين چراغ را خاموش كني و يا آن را روشن كني، ولي جريان برق بايد پيوسته در آنجا جاري باشد. اگر جريان برق وجود نداشته باشد، نمي تواني آن را روشن و خاموش كني.

جريان، آن جريان خشم هميشه وجود دارد، جريان سكس هميشه وجود دارد، جريان طمع هميشه وجود دارد. مي تواني آن را روشن كني، مي تواني آن را خاموش كني.

در موقعيت ها، تو تغيير مي كني، ولي در درون يكسان باقي مي ماني.

پذيرش به اين معني است كه خشم يك عمل نيست، تو خودت خشم هستي. سكس يك عمل نيست، *تو*، سكس هستي.

طمع فقط يك عمل نيست، *تو* طمع هستي.

پذيرفتن اين، يعني به دورانداختن تصوير خود self-image.

و ما همگي از خودمان تصاوير زيبا ساخته ايم. هر كسي از خودش تصويري قشنگ ساخته است __ مطلقاً زيبا.

و هركاري كه انجام دهي، هرگز آن تصوير را لمس نخواهد كرد، تو به محافظت از آن تصوير ادامه مي دهي.

آن تصوير محافظت شده است، بنابراين احساس خوبي داري. براي همين است كه مي تواني خشمگين شوي و مي تواني شهواني شوي و آشفته هم نشوي. ولي اگر بپذيري و بگويي، "من سكس هستم، من خشم هستم، من طمع هستم،" آنوقت آن تصوير از خود، بي درنگ فرو مي ريزد.

تانترا tantra مي گويد كه اين نخستين گام است و دشوارترين: پذيرفتن هرآنچه كه هستي.

گاهي مي كوشيم كه بپذيريم ولي هروقت مي پذيريم، بازهم آن را به روشي بسيار حسابگرانه انجام مي دهيم! حيله گري ما بسيار عميق و ظريف است و ذهن براي فريفتن ما راه هايي بسيار لطيف دارد.

گاهي مي پذيري و مي گويي، "آري، من خشم هستم." ولي اگر اين را بپذيري، فقط وقتي آن را مي پذيري كه در اين فكر باشي كه چگونه به وراي خشم بروي. آنوقت مي پذيري و مي گويي، "خوب، من خشمگين هستم. حالا به من بگو چگونه به وراي آن بروم." فقط وقتي سكس را مي پذيري كه بخواهي غيرجنسي زندگي كني.

وقتي كه مي كوشي چيز ديگري باشي، قادر به پذيرفتن هستي، زيرا تصوير خودت بازهم در آينده نگه داشته خواهد شد.

تو خشن هستي و مي كوشي كه خشونت نداشته باشي، پس مي پذيري و مي گويي، "خوب، من خشن هستم. من امروز خشن هستم، ولي فردا غيرخشن خواهم بود!"

چگونه غيرخشن خواهي شد؟ تو اين تصوير را به آينده و به عقب مي اندازي.

در لحظه ي حاضر به خودت فكر نمي كني. هميشه در آرمان ها به سر مي بري __ آرمان هاي عشق، عدم خشونت و مهر. آنوقت در آينده قرار داري. اين زمان حال به گذشته تبديل مي شود و خود واقعي تو در آينده قرار دارد.

بنابراين، خودت را با آن آرمان ها هويت مي دهي. آن آرمان ها نيز راه هايي هستند براي نپذيرفتن واقعيت موجود.

تو خشن هستي ___ موضوع اين است. و زمان حال تنها چيزي است كه درواقع وجود دارد، آينده هنوز موجود نيست.

آرمان هاي تو فقط رويا هستند. حقه هايي هستند براي منحرف كردن ذهن، تا ذهن به جايي ديگر متوجه شود.

تو خشن هستي: مورد اين است، پس آن را بپذير. و سعي نكن غيرخشن باشي.

يك ذهن خشن *نمي تواند* غيرخشن باشد. چطور ممكن است؟ عميقاً به اين نگاه كن.

تو خشن هستي، پس چگونه مي تواني غيرخشن باشي؟ هرعملي كه انجام دهي، توسط ذهن خشن انجام مي شود __ هركاري كه باشد! حتي وقتي كه مي كوشي خشن نباشي، آن تلاش توسط ذهن خشن صورت مي گيرد.

تو خشن هستي، بنابراين كوشش براي غيرخشن بودن نيز با خشونت همراه است.

تو به هر روش خشونت آميز سعي داري كه خشن نباشي.

براي همين است كه نزد اين تلاشگران براي عدم خشونت مي رويد! آنان شايد با ديگران خشن نباشند، ولي نسبت به خودشان خشن هستند. آنان با خودشان بسيار خشن هستند__ خودشان را به قتل مي رسانند. و هرچه بيشتر نسبت به خودشان ديوانگي كنند، بيشتر مورد احترام هستند. وقتي كه كاملاً ديوانه و در مرز خودكشي هستند!

جامعه مي گويد، " اين ها فرزانگان هستند." ولي آنان فقط موضوع خشونت را عوض كرده اند و نه هيچ چيز ديگر را: آنان با ديگري خشن بودند و اينك با خودشان خشن هستند __ ولي خشونت هنوز وجود دارد.

و وقتي با ديگري خشن باشي، قانون محافظت مي كند، دادگاه كمك مي كند و جامعه تو را سرزنش مي كند.

ولي وقتي برعليه خودت خشونت كني، قانوني وجود ندارد كه از تو حفاظت كند.

هيچ قانوني از تو در برابر خودت حفاظت نمي كند!

اشو

ويگيان بايراو تانترا، جلد اول

Osho, Vigyan Bhairav Tantra